

# Классный час

## *Секреты здорового питания*



*Что самое ценное в  
жизни человека?*



**Это ?!**



**ИЛИ**





**Здоровье!!!**



• Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку.

- Вот уха будет сладка!»

• «Наварила каши, размазала по тарелке, потчует журавля...

• «Печь затопит, все заготовит, закупит, Яичко испечет да сам и облупит».

• «-Поешь моего простого киселька с молочком! -У моего батюшки и сливочки не едятся...»

• «Я, Колобок, Колобок, на сметане мешен да в масле жарен...»

• «И я там был, мед-пиво пил...»



Запомните

*«Мы едим для того,  
чтобы жить, а не для  
того, чтобы есть»*



# Пирамида питания



*Овощи – кладовая*



*здоровья*



# *Современное кухонное оборудование*





1. Если молоко оставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется.....
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета.....
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится.....
4. Если топленое молоко прокиснет, то получается.....



<b>Полезные продукты</b>	<b>Неполезные продукты</b>
Рыба	Пепси-кола
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук, капуста	Сникерсы
Яблоки, груши и т.д.	Шоколадные конфеты и т.д.



Серия Митинков

ПРО ДЕВОЧКУ,  
КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА



# *Золотые правила питания:*

- ❖ Главное – не передайте*
- ❖ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма*
- ❖ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать*
  - ❖ Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища*

*Какую пищу любят есть в  
стране Здоровячков?*

